

# VÅGE Å SE, VÅGE Å SPØRRE, TØRRE Å HANDLE



ULLENSAKER  
KOMMUNE

## SE

- Sår og blåmerker
- Brann- og stikkskader
- Svimmelhet
- Konsentrasjonsproblemer
- Søvn- og spiseforstyrrelser
- Uro og utagerende adferd
- Unnvikenskap
- Depresjon
- Irritabilitet
- Avtaler endres ofte
- Personer motsetter seg hjelp som krever innsyn i familien
- Partner er ofte med på avtalene
- Hyppige legebesøk med diffuse symptomer
- Reaksjoner ved berøring
- Bruk av rusmidler
- Arbeidsledig uten åpenbare grunner

## Risikofaktorer

**Samlivsbrudd, tidligere voldsepisoder, tilgang til våpen, arbeidsledighet, økonomiske vansker, sykdom og rus-avhengighet kan bety økt risiko for grov vold og partnerdrap**

## SPØR

**HUSK at det ikke er farlig å spørre! De fleste voldsutsatte ønsker at noen spør. Samtaler om vold skal foregå på den voldsutsattes premisser slik at vedkomne opplever å ha kontroll. Det er viktig å formidle at temaet kan tas opp igjen når som helst!**

### Rutinespørsmål

- Mange jeg treffer i min jobb har vært utsatt for vold eller trusler om vold fra sin partner eller annen nær familie. Mange vet ikke at de kan snakke med meg om dette, derfor har jeg begynt å spørre.
- Hvordan er dette for deg? Hvordan har det vært tidligere?
- Har du vært i et forhold der du har vært redd eller blitt truet?
- Har noen av dine partnere skadet deg?

### Ved bekymring

Start gjerne med "Jeg er bekymret" og beskriv så det du ser:

- Det virker som du ofte er mye borte fra jobb
- Du virker sliten
- Jeg ser at du har blåmerker på armen
- Hvordan har du det hjemme?

### Generelle holdninger

- Ingen fortjener å bli dårlig behandlet
- Det er straffbart å utsette noen for vold eller trusler om vold
- Det finnes hjelp å få for hele familien
- Man kan gi eksempler på hva andre ha gjort i samme situasjon, hvordan de fikk hjelp etc.
- Man er ikke alene om å være voldsutsatt

## AVKLAR

### Fysisk vold

- Blir du slått? Lugget? Holdt nede? Har du blitt brent? Drått i håret? Har du blitt dyttet?
- Føler du frykt i forhold til hva som kan komme til å skje med deg?

### Psykisk vold

- Blir du ydmyket eller latterliggjort?
- Blir du stadig fortalt at du er lite verd?
- Blir du truet? Føler du deg redd?
- Føler du deg krenket?
- Blir noen du bor med ofte sinna og oppfarende?
- Har den du bor sammen med vanskelig for å kontrollere sinne?
- Er du redd for partneren din, barna dine eller andre i din nærhet?
- Lever du med strenge regler over hva som er lov og ikke lov, for eksempel når dere spiser eller gjør ting sammen?

### Seksuell vold

- Blir du tvunget til seksuelle handlinger når du ikke ønsker det?
- Oral, anal, vaginal? Tvunget til å se pornografiske bilder/filmer?

### Annen vold

- Blir ting kastet/knust?
- Blir du utsatt for kontroll, for eksempel manglende rett til å disponere egne penger, til å ha kontakt med venner og familie?
- Mange opplever at familiens kjæledyr blir utsatt for vold og at dette blir brukt som en trussel mot dem selv. Har det skjedd deg?

### Vitne til vold

 Kartlegge om det er barn i familien.

- Har barna dine kontakt med besteforeldre?
- Evt. hvem/hva hindrer dem i kontakten?
- Er du redd for at barna dine kan bli skadet?
- Er barnet ditt trygt? Hva gjør barnet ditt trygt? Utrygt?
- Hvor er barna når det oppstår konflikter i hjemmet?
- Tilstede, på rommet sitt, på skolen?

**Studier viser at gravide har en større risiko for å bli utsatt for ekstrem vold.**

# VÅGE Å SE, VÅGE Å SPØRRE, TØRRE Å HANDLE



ULLENSAKER  
KOMMUNE

## ANONYME DRØFTINGER

Er du usikker på hva du skal gjøre, kan du drøfte saken anonymt med kriesesenter eller politi. Ring og avtal en time for en samtale med fagpersoner på kriesesenter

## INFORMASJON OM HJELPETILBUD

Fastlege	
Politiet	0 28 00
Rus og avhengighet:	66 10 83 61
Psykisk helsevern (Østafor):	66 10 90 90
NAV:	55 55 33 33
Alternativ Til Vold:	40 00 16 64
Romerike Kriesesenter:	63 81 41 78
<b>Når barn er involvert:</b>	
Barnevernet (akutt):	46 47 34 01
Barnevernvakten:	64 99 32 70
FABU (lavterskeltilbud):	66 10 90 34

## NASJONALE HJELPETILBUD

Vern for eldre	800 30 196
Landsdekkende telefon for incestutsatte	800 57 000
Senter for seksuelt misbrukte menn	22 42 42 02
Rosaprojektet hjelpetiltak for kvinner og menn utsatt for menneskehandel	22 31 11 60
Kompetanseteamet mot tvangs-ekteskap og kjønnslemlestelse	47 80 90 50
Statens barnehus i Moss	45 97 98 00

[voldsveileder.nkvt.no](http://voldsveileder.nkvt.no)  
[dinutvei.no](http://dinutvei.no)  
[atv-stiftelsen.no](http://atv-stiftelsen.no)  
[politiet.no](http://politiet.no)  
[snakkemedbarn.no](http://snakkemedbarn.no)  
[vernforeldre.no](http://vernforeldre.no)  
[kriesesenteret.info](http://kriesesenteret.info)

## HANDLE

### 1 KARTLEGGING AV VOLDEN

Hvor alvorlig er volden?  
Voldens karakter og omfang

- Når var siste gang?
- Hva hendte under de tre verste voldsepisodene?
- Når inntraff disse voldshendelsene?

### 2 VURDERING AV SIKKERHET

Hvor alvorlig er situasjonen?

- Lever du i fare for å bli utsatt for vold eller trusler om vold nå?
- Har du blitt truet med våpen? Har voldsutøver tilgang på våpen nå?
- Er du redd for at barna dine skal bli utsatt for vold eller trusler om vold?
- Har du vært i kontakt med kriesesenteret tidligere?
- Har du vært i kontakt med politiet angående voldsbruken?
- Har voldsutøver vært anmeldt/tiltalt/dømt for voldsbruk?

### 3 KONTAKT MED POLITIET?

- For en uformell prat med familievoldskoordinator?
- For å anmelde?
- For andre typer av hjelpetiltak (besøksforbud, voldsalarm etc.)

### 4 FLYTTE UT?

**TIL KRISESENTER**  
Barn bør ikke etterlates i hjemmet, men bli med til kriesesenter

**TIL FAMILIE/VENNER**  
1. Drøfte barnas sikkerhet med barnevernet  
2. Lage sikkerhetsplan  
3. Tilbud om støttesamtale fra kriesesenteret og familievernkontoret

**BLI BOENDE**  
1. Melde bekymring til barnevernet  
2. Lage sikkerhetsplan  
3. Tilbud om støttesamtale fra kriesesenteret og familievernkontoret

### 5 HENTE EIENDELER?

Om personen ønsker å flytte ut midlertidig kan det være nødvendig å hente eiendeler som klær, medisiner, skolesaker, leker ol fra hjemmet. Dette kan politiet hjelpe med. Kjæledyr som har vært utsatt for vold/trusler bør vurderes om også skal hentes ut.

### 6 MEDISINSK HJELP?

- Trenger personen å bli fraktet til legevakten eller til sin fastlege?
- Trenger personen kontakt med rustjeneste eller psykisk helsetjeneste?